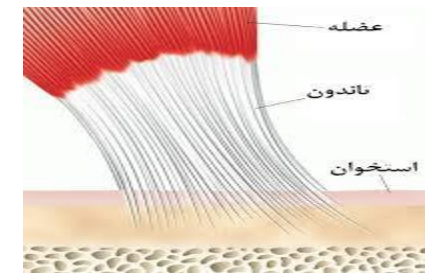


تاندون: یک عضو طنابی شکل سفید از بافت فیبری

که عضلات را به سایر قسمت های بدن مثل استخوان متصل می کند و باعث حرکت اندام های متصل شونده می شود. تاندون ها باعث باز و بسته کردن انگشتان دست یا پا می شود. تاندون ها باعث باز و بسته کردن انگشتان دست یا پا می شوند.



پارگی تاندون

پارگی تاندون از آسیب های شایع نزد کارگران کارخانه ها و زنان دار می باشد و نیاز مند مراقبت دقیق برای بازگردان حرکت طبیعی عضو آسیب دیده در طی دوره درمان است.

بیشتر آسیب ها در ناحیه دست و انگشتان پا و پاشنه پا (آسیب تاندون آشیل) می باشد.

وقتی تاندونی به هر علتی پاره و یا آسیب جدی ببیند، به سمت عقب کشیده می شود و باید آن را با جراحی ترمیم نمود تا اندام، حرکت و عملکرد طبیعی خود را بدست آورد.

مراقبت قبل از عمل

- حداقل ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا بمانید.
- قبل از عمل دندان مصنوعی و لوازم زینتی مثل انگشتر را خارج نمایید.
- مصرف سیگار را قبل و بعد از عمل حتما قطع کنید.
- بیمارانیکه داروهای خاصی مثل ضد فشار خون یا ضد تشنج یا ضد نارسایی قلب مصرف می کنند باید پزشک معالج را مطلع سازند.
- ممکن است که پزشک قبل از مشاوره یا درخواست آزمایش کند که باید تا موقع عمل آماده شود.

مراقبت بعد از عمل

- بالا نگه داشتن عضو بگونه ای که بالاتر از سطح قلب قرار گیرد (بالا نگه داشتن عضو باعث کاهش تورم عضو و کم شدن درد و تسریع بهبودی زخم می شود).
- انگشتان را از نظر حس و رنگ طبیعی و خنریزی کنترل کنید و موارد غیر طبیعی را اطلاع دهید.
- در صورت خونریزی و درد و تورم غیر قابل کنترل به تیم درمانی اطلاع دهید.
- در صورت داشتن آتل گچی، آتل نباید زیاد سفت یا شل باشد، آتل را تمیز نگهدارید و از خیس شدن آن جلوگیری کنید.
- در صورتی که جراحی ترمیم عصب یا تاندون آشیل داشتید تعویض پانسمان باید با نظر پزشک و توسط فرد مجرب انجام شود.

- حرکت دادن عضو آسیب دیده فقط با نظر پزشک معالج و زیر نظر او انجام می شود و محدوده مجاز حرکت عضو را پزشک تعیین می کند.

- در مواردی مانند پارگی تاندون های عمقی کف دست، پزشک معالج برای جلوگیری از چسبندگی تاندونی، فیزیوتراپی انگشتان دست را با استفاده از سنجاق و کش قیطانی شروع و آموزش های لازم را به بیمار می دهد که بیمار باید با توجه فراوان این آموزش ها را فرا گیرد.

- برای پیشگیری از پارگی مجدد و یا چسبندگی تاندونی نواحی ترمیم شده عصب یا تاندون و برای بازگشت حرکات طبیعی عضو، توجه به توصیه های پزشک و فیزیو تراپ اهمیت دارد.
- معمولا آتل گچی در ترمیم تاندون، در حدود ۴-۶ هفته باقی می ماند و در طی این مدت اندام باید بدون حرکت در داخل آتل بماند.

توصیه های مهم

- آتل را خشک و تمیز نگه دارید و از دستکاری آن بپرهیزید و پانسمان را در داخل آتل نگه دارید.
- هر گونه بوی بد یا ترشح باید اطلاع داده شود.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

آسیب های تاندونی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۴

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 142

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozesh](https://t.me/bimar_amozesh)

Insta:isa-diabet

مراقبت بعد از عمل

بیمار اجازه راه رفتن و یا قرار دادن وزن بدن بر روی پای عمل شده و خم کردن مچ پا به سمت پایین راه، بلافاصله بعد از عمل ندارند.

بخیه ها در صورتی زخم کاملا ترمیم شده باشد معمولا پس از ۱۰ الی ۱۴ روز برداشته شده و مجددا پانسمان استریل بر روی آن گذاشته شده و بیمار اجازه ندارد تا مدت ۴ هفته روی پای عمل شده راه رفته و یا وزن خود را روی آن قرار دهد.

در زمان گفته شده برای معاینه مجدد و ارزیابی روند بهبودی بیماری به درمانگاه مراجعه شود.

در مرحله دوم بجای گچ می توان از بریس استفاده کرد تا امکان استحمام نیز وجود داشته باشد. خم کردن مچ پا پیش از دستور پزشک موجب پارگی محل ترمیم شده می شود.

مشاور علمی: آقای دکتر محمود کریمی (متخصص ارتوپدی)

منبع:

زندى، م، برونر و سودارث، پرستاری داخلی جراحی، ارتوپدی، نشر اندیشه رفیع، ۱۳۹۷.

برای کنترل و ارزیابی و پیشرفت بهبودی زخم در زمان تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت توصیه پزشک معالج برای تعویض پانسمان این کار باید توسط فرد مجرب انجام و اتل مجدد بصورت اولیه بسته شود.

برای کمک به ترمیم زخم از غذاهای پروتئین، میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده نمایید.

درجه حرارت بالای بدن (دمای بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد) و بوی بد پانسمان و درد و ورم عضو و هر گونه ترشحاتی از زخم.

برای انجام فرائض دینی (گرفتن وضوی جبیره و ...) به رساله توضیح المسائل مراجعه کنید.

پارگی تاندون آشیل

تاندون وصل کننده عضله پشت ساق پا به

استخوان پاشنه پا

علائم پارگی شامل: ایجاد صدا در پشت پا، درد، تورم، خونریزی زیر پوستی، احساس درد به هنگام لمس محل پارگی می باشد. نکته قابل توجه اینکه دچار پارگی تاندون آشیل شده اند بعلت سالم بودن عضلات دیگر، قادرند مچ پای خود را به سمت پایین خم کنند.